



Нерідко люди самі бувають винні у тому, що з ними відбувається. Ми дбаємо про свою домівку, про кар'єру, турбуємось про те, як виглядаємо, немало часу витрачаємо на те, щоб і фігура, і одяг справляли на оточуючих добре враження. Безумовно, все це дуже важливо. Але є в нашому житті така ланка, якою ми практично не займаємось: не вчимось самі та не навчаємо дітей. І розплачуємось за свою легковажність самою дорогою ціною. Це навички особистої безпеки і надання першої медичної допомоги у випадку, коли неприємність або біда все ж таки трапились. Пропонуємо декілька порад, які допоможуть вам своєчасно і кваліфіковано надати першу медичну допомогу у випадках, коли неприємність або нещастя все ж таки трапились і тільки від вас залежить, чи залишиться постраждала людина здоровою або хоча б живою.

ТРАВМИ ЧЕРЕПА, ГРУДЕЙ, ЖИВОТА

При травмі голови: втрата свідомості, нудота і блювота, уповільнення пульсу, зміна температури тіла і кров'яного тиску.

При травмі грудної клітини: болі, припухлість і синці. Іноді відламки ребер пошкоджують легені (виникають болі при диханні, кровохаркання, задишка).

При травмі живота: нерідко різкий біль в животі, блювота. Напружуються м'язи черевної стінки. Можливі розриви печінки, селезінки, кишок і інших внутрішніх органів.

Ваші дії

- **При черепно-мозковій травмі** укладіть постраждалого на спину з повернутою на бік головою, покладіть на неї холод. Якщо відсутня свідомість, стежте, щоб не сталося западання язика.
- **При травмі грудей** звільніть постраждалого від стягуючих одягів, забезпечте доступ свіжого повітря, надайте потерпілому положення напівсидячи. Закрийте відкриту рану повітронепроникне ними пов'язками. Дайте таблетку анальгину або аспірину.
- **При травмі живота** можливі проникаючі поранення, пошкодження внутрішніх органів, кровотеча. Закрийте відкриту рану асептичною пов'язкою, покладіть постраждалого на правий бік, приложите до травмованого місця холод. При випадінні з порожнини живота внутрішніх органів не намагайтесь їх вправити, наложите стерильну пов'язку. Ні в якому разі не давайте постраждалому їсти і пити – це смертельно (змочуйте губи мокрою хустинкою, обтирайте лице вологим рушником).
- У всіх випадках негайно викличте «швидку допомогу», забезпечте нерухомість постраждалого, не відходьте від нього (можливий шок), накладіть на рани асептичні пов'язки.

ПЕРЕЛОМ КІСТОК КІНЦІВОК, ТАЗУ, ХРЕБТА

Біль, набряклість, зміна форми місця перелому.

Ваші дії

- Забезпечте повний спокій пошкодженій кістці, наклавши шину за допомогою підручних засобів:
 - ▶ **при переломі кісток передпліччя** зігніть руку в ліктях під прямим кутом, пальці напівзігніть, підклавши під них валик з марлі або вати; наложите шину, захопивши два суглоби вище і нижче перелому;
 - ▶ **при переломі плечової кістки** фіксуйте плечовий і ліктьовий суглоби;
 - ▶ **при переломі кісток гомілки і стегна** накладайте шини на всю пошкоджену ногу з зовнішнього і внутрішнього боку, безпосередньо на одяг;
 - ▶ якщо не має підручних засобів для шини, можна прибинтувати руку до тулуба, а ногу – до непошкодженої ноги;
 - ▶ **при переломі кісток тазу** покладіть постраждалого на спину (на тверду поверхню), обережно зігніть його ноги в колінах, злегка розведіть у боки, покладіть під коліна валик з звернутого одягу, ковдри, під голову – подушку чи одяг;
 - ▶ **При переломі хребта** уложіть постраждалого на спину на тверду рівну поверхню (широку дошку, щит, зняту з петель двері). Забезпечте повну нерухомість постраждалого до прибуття лікаря.
- Дайте постраждалому таблетку анальгін, покладіть на 15-20 хвилин на місце травми холод (сніг або лід в поліетиленових мішечках). При відкритих переломах і кровотечі наложите на рану стерильну пов'язку. Зупиніть кровотечу.
- негайно викличте «швидку допомогу» або на попутній машині відвезіть постраждалого в найближчий травм пункт або лікарню (крім випадку перелому хребта).

ВТРАТА ПАЛЬЦІВ, КІСТОК, СТОП

Увага! Реплантація (приживлення відокремленої частини кінцівки) можлива протягом 12 годин, а в деяких випадках до 20 годин з моменту травматичної ампутації!

Ваші дії

- Покличте на допомогу сусідів, перехожих, попросить негайно викликати «швидку допомогу» або зупиніть будь-яку машину, де завжди є аптечка. Швидко обробіть на місці рану (накладіть на культю тугу пов'язку, при сильній кровотечі – джгут вище рани, під нього покладіть записку з вказівкою часу накладання, приложіть до культі холод через пов'язку), підніміть кінцівку вгору.

- Відрізану частину тіла заверніть в стерильну (або просту чисту) тканину, помістіть її в поліетиленовий пакет, туго його зав'язавши. Цей пакет вложити в інший зі льодом або в посуд з чистою холодною водою, тримаючи весь час його в підвішеному стані. Приложіть записку з вказівкою часу пригоди.
- Використовуйте усі наявні можливості (міліцію, рятувальників, військову авіацію тощо) для якнайшвидшої доставки (в лежачому положенні) постраждалого і відрізаної частини тіла в найближчу лікарню, травмпункт (для попередження розвитку травматичного шоку), а потім (або одразу при наявності поруч лікаря) – в найближчій центр мікрохірургії для відновлення кінцівки.

Відрізану кінцівку не можна:

- ▶ поміщати безпосередньо на сніг, лід, в морозильну камеру холодильника з-за загрози обмороження тканин;
- ▶ промивати водою або яким-небудь розчином (спиртовим, лужним і т.п.);
- ▶ вміщену в пакет кінцівку класти на яку-небудь поверхню, щоб уникнути набряку тканин.

ВИВИХ НІЖНЬОЇ ЩЕЛЕПИ

Ваші дії

- Вивих, крім травматичного (при пошкодженні обличчя), можна виправити на місці. Попросить сусідів допомогти вам і потримати руку і голову хворого. Посадіть хворого на стілець, станьте лицем до нього, оберніть великі пальці своїх рук бинтом або матерією і введіть їх в рот. Натискаючи на кути нижньої щелепи (задні корінні зуби) і зміщуючи щелепу вниз і назад, одночасно іншими пальцями при підніміть підборіддя. Будьте уважні, своєчасно приберіть пальці після вставлення щелепи на місце, щоб вам їх не прикусили.
- При травматичному вивиху прикрийте рот хворого хустинкою, наложіть на голову пов'язку, яка утримує щелепу, і негайно доставте хворого в найближчу лікарню.

ВИВИХИ, ПІДВИВИХИ

Сильний біль, набряк, нерухомість, зміна форми суглоба.

Пам'ятайте! Самостійно вправляти вивих не можна – можлива поява у постраждалого больового шоку і збільшення ступеня пошкодження м'яких тканин, кровоносних судів і нервів!

Ваші дії

- Негайно викличте «швидку допомогу», забезпечте повний спокій пошкодженого суглоба: хвору руку підвісьте на косинці, бинті; на ногу наложіть шину за допомогою підручних засобів (плоскі дошки, фанера) або прибинтуйте її до здорової ноги. При вивиху стегна положіть хворого на здоровий бік, не давайте рухатись.

- Для зменшення болю приложите до пошкодженого суглоба міхур з льодом, холодною водою, дайте таблетку анальгін або амідопіріну. При неможливості швидко викликати лікаря постарайтесь самі відправити хворого на машині в найближчу лікарню (при вивиху суглобів ніг – неодмінно лежачи).

РОЗТЯГНЕННЯ ЗВ'ЯЗОК (ПРИ ПАДІННІ АБО ЗАБИТТІ)

Різкий біль в суглобі при русі, його припухлість, при розриві зв'язок – синець.

Ваші дії

- Наложіть на пошкоджений суглоб пов'язку (еластичний бинт), забезпечив нерухомість суглобних кісток. Руку підвісьте на косинку щоб уникнути набряку тканин. Постарайтесь одразу ж звернутись до лікаря або викликати його додому.
- До прибуття лікаря, щоб зменшити біль і набряк, на місце розтягнення положіть міхур з льодом або змочену холодною водою тканину (не більше ніж на 1-2 години). Попросіть рідних або сусідів допомогти вам частіше міняти тканину. Для зменшення болю приміть таблетку анальгін або амідопіріну.

ЗОВНІШНЯ КРОВОТЕЧА

Заздалегідь визначте в пункті переливання крові свою групу крові і резус-фактор. Завжди майте при собі карточку (браслет) з цими даними або паспорт зі штампом – для переливання крові вам при великій крововтраті або при необхідності надання допомоги вашим близьким і друзям. Якщо здоров'я дозволяє вам бути добровільним донором – станьте ним: ваша кров врятує життя багатьом людей!

Артеріальна кровотеча: кров червона, фонтанує з центральної частини кровоносного суду пульсуючим струмом (не завжди). Кровотеча з периферійної частини суду менш виражене, не тривале, відмічається рідше.

Ваші дії

- До прибуття «швидкої допомоги»: притисніть пальцем пошкоджену артерію вище рани з одночасним накладанням пов'язки, що давить на 5-7 см вище рани.
- Піднявши кінцівку, наложіть кровоспинний джгут (при великих ранах або відриві кінцівок). Для цього використовуйте підручні засоби: ремінь, хустку, рушник і т.п. (крім мотузок і дроту), попередньо підклавши під них хустку або шматок тканини. Кінці джгута зв'яжіть і, підклавши під нього невеликий валик з тканини, просуньте в петлю, що утворилась олівець, ручку і т.п. Закрутіть паличку по часовій стрілці до зупинення кровотечі і прибинтуйте її до кінцівки. Джгут накладають влітку на 1,5-2 години, взимку на 1 годину, обов'язково приколів записку з вказівкою часу накладання. Через 2 години джгут послабте на 3-5 хвилин, притискуючи пальцем артерію, і накладіть знову трохи вище попереднього місця.

Венозна кровотеча: кров темно-червоного кольору, витікає суцільним струменем з периферійної частини суду. При пораненнях вен шиї можлива повітряна емболія з ураженням мозку, легень та ін.

Ваші дії

➡ Накладіть на рану стерильну пов'язку або чисту тканину, проглаженної гарячою праскою. Поверх неї покладіть щільний валик з бинта або вати, туго прибинтуйте його. Правильно накладена пов'язка не повинна промокати. Викличте лікаря або відвезіть постраждалого в найближчу лікарню, дещо піднявши поверхню.

Капілярна кровотеча: кров менш темна, ніж при кровотечі з вен, але не червона. Відбувається з центральної частини рани (рідкісними краплями або плямою, що розтеклась).

Ваші дії

- ➡ Зупиніть кров за допомогою ватки, змоченою перекисом водню, змастіть шкіру навколо рани йодом чи зеленкою, накладіть на рану пов'язку, що давить.
- ➡ При кровотечі з носу посадіть потерпілого на стілець, голову злегка нахиліть вперед, розстебнувши комір; покладіть на перенісся холодну примочку, стисніть пальцями крила носа на 4-5 хвилин (закидати голову назад не можна, особливо дітям, через небезпеку попадання крові в дихальні шляхи і задухи).
- ➡ Якщо кров йде з рота (кривава блювота), укладіть постраждалого, повернувши голову на бік, і негайно викликайте «швидку допомогу».

СИНДРОМ ЗДАВЛЕННЯ

Через декілька годин після тривалого здавлювання тканин (частіше кінцівок) при обвалах, падінні важких предметів у постраждалого розвиваються важкі загальні порушення, подібні шоку, сильний набряк здавленої кінцівки. Різко зменшується виділення сечі, вона стає бурою. З'являється блювота, марення, жовтяниця. Потім постраждалий втрачає свідомість і навіть може вмерти.

Ваші дії

- ➡ Звільнивши постраждалого з-під завалу, негайно викличте «швидку допомогу» або відправте його на машині в найближчу лікарню в лежачому положенні.
- ➡ До прибуття лікаря або транспортування туго забинтуйте пригнічені руки чи ноги знизу вгору і накладіть на них шини, використовуючи підручні матеріали, обкладіть їх міхурами з льодом або холодною водою. Дайте випити 50 г горілки, розчин харчової соди (половина чайної ложки на стакан води) і частіше поїть водою або чаєм. При розвитку шоку зігрійте або тепло укутайте постраждалого.

ТРАВМАТИЧНИЙ ШОК

Сірість обличчя, млявість, загальмованість, низький артеріальний тиск, частий і слабкий пульс, липкий холодний піт.

Ваші дії

- Негайно викличте «швидку допомогу» за телефоном або відправте посильного на попутній машині. Постарайтесь усунути фактори, які викликали шок (кровотеча, порушення дихання, гострий біль).
- Покладіть постраждалого, зігрійте його (укутайте у щось тепле, обкладіть грілками, пляшками з гарячою водою). При відсутності пошкоджень черевної порожнини дайте йому гарячі напої: каву, чай або соляно-лужне пиття (половина чайної ложки солі і чайна ложка харчової соди на 1 л води), 50 г горілки. Не дозволяйте рухатись до прибуття лікаря навіть при стані, який начебто поліпшився – вивести його з шоку може тільки лікар.
- Якщо накладений кровоспинний джгут, не знімайте його до прибуття лікаря, так як це приведе до посиленого потрапляння у кров отруйних продуктів розпаду тканин. Переносячи потерпілого, підніміть його ноги вище голови.